

Возрастная категория: 12 -18 лет

21.10.2023

категория:							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 13 (суббота)							
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157	3
	Каша жидкая молочная из пшеничной крупы	220	3,08	2,99	25,63	123,64	181
	Чай с сахаром	200	0,10	0,02	5,00	20	2/1
	Батон	50	3,85	1,50	25,05	129,5	30
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	12,83	12,81	70,51	430,14	
ЗАВТРАК 2	Сок яблочный	200	0,96	0,20	19,60	83,42	389
	Печенье	20	1,50	1,96	14,88	83,4	602
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		220	2,46	2,16	34,48	166,82	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,02	2,35	66,6	20
	Суп-пюре из картофеля (с гренками)	260	9,15	9,31	36,56	184,83	99
	Мясо тушеное	100	9,73	6,81	2,69	239,73	256
	Макаронные изделия отварные	180	6,59	5,74	22,54	200,02	331
	Кисель из кураги	180	0,81	0,05	29,48	139,14	355
	Хлеб ржаной	80	4,22	0,77	21,38	111,36	34
ИТОГО ЗА ОБЕД		900	31,25	28,70	115,00	941,68	
ПОЛДНИК	Сырники из творога с йогуртом	200	12,24	14,20	37,14	248,92	219
	Чай без сахара	200/180	0,18	0,00	0,42	2,4	4/1
	Батон	20	1,60	0,20	9,82	47,6	30
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		420	14,02	14,40	47,38	298,92	
УЖИН	Рыба, запеченная в омлете	120	5,36	8,65	4,19	175,87	249
	Каша вязкая из рисовой крупы	200	2,54	8,06	26,42	111,14	303.1
	Какао с молоком сгущенным	180	3,19	3,31	21,35	128,68	383
	Батон	60	4,62	1,80	30,06	155,4	30
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	34
ИТОГО ЗА УЖИН		600	18,35	22,30	95,38	640,69	
УЖИН 2	Йогурт ложковый 2.5%	140	6,79	3,40	11,55	118,15	100/1
	Мандарины	120	0,96	0,24	8,99	45,55	35
ИТОГО ЗА УЖИН 2		260	7,75	3,64	20,54	163,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2920	86,66	84,01	383,29	2641,95	